

# 献立表

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1火	ごはん かじきのみそだれ ゆで野菜 清汁 みかん	牛乳 コーンラーメン	牛乳、かじき、生揚げ、豚肉、みそ	米、生中華めん、きび砂糖、てんぷん	みかん、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな、コーン缶、みずな、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが(汁で使用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 26.5 g 13.5 g 2.8 g
2水	バターロール 味つきハンバーグ にんじん甘煮 スープ	牛乳 焼き寿司	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、チーズ、さけ(甘塩)	バターロール、米、じゃがいも、生パン粉、きび砂糖、サラダ油	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、あおのり	酢、ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、食塩、本みりん、カレー粉、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 24.0 g 19.2 g 2.7 g
3木	釜飯風ごはん しょうゆフレンチ みそ汁 りんご	牛乳 スイートポテト	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)、ちくわ、みそ、油揚げ	さつまいも、米、きび砂糖、バター、サラダ油	りんご、キャベツ、なす、こまつな、れんこん、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、酒、酢、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 19 g 13.7 g 2.1 g
4金	ごはん 魚の塩麹焼き おひたし 豚汁	牛乳 ジンジャーケーキ	牛乳、さけ、豆腐、卵、豚肉、牛乳(調理用)、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、サラダ油	もやし、にんじん、だいこん、こまつな、しょうが(汁で使用)、万能ねぎ	塩こうじ、しょうゆ、ベーキングパウダー、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 kcal 23.6 g 17.9 g 1.6 g
5土	きのこスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 せんべい クッキー	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、しめじ、にんじん、きゅうり、にんにく	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 17.2 g 15.2 g 1.4 g
7月	焼肉丼 ナムル わかめスープ みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、ドーナツ、きび砂糖、サラダ油、ごま油	みかん、もやし、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが(汁で使用)	しょうゆ、本みりん、酒、とんかつソース、ケチャップ、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 22.5 g 18.1 g 1.9 g
8火	バターロール お好み焼き風卵焼き スティックきゅうり トマトスープ	牛乳 甘辛焼きおにぎり	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏肉、かつお節	バターロール、米、きび砂糖、サラダ油	ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、あおのり	とんかつソース、しょうゆ、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472 kcal 21.2 g 14.9 g 2.5 g
9水	ごはん 秋色酢豚 みそ汁	牛乳 パインゼリー せんべい	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、さつまいも、甘辛せんべい、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	パイン缶、たまねぎ、なめこ水蒸、しめじ、にんじん、ピーマン、粉かんでん	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 19.2 g 13.5 g 1.6 g

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
10木	米粉のカレーライス 和風サラダ みかん	牛乳 ツナトースト	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	胚芽米、じゃがいも、食パン、米粉、サラダ油、はちみつ、きび砂糖、マヨネーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、生わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、とんかつソース、ケチャップ、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g
11金	ごはん 魚の治部煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳、かじき、調製豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん	しょうゆ、ココア(ピュアココア)、酒、ベーキングパウダー、本みりん、食塩、だし用かつお節、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 18.2 g 13.1 g 1.4 g
12土	チキンライス スープ みかん	牛乳 せんべい クッキー チーズ	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、豚肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、食塩、しょうゆ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 18.2 g 14.3 g 2.4 g
15火	ごはん じゃんじゃん豆腐 きゅうりの甘酢漬け みそ汁	牛乳 りんごジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚肉、みそ	米、クラッカー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	みかん、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、りんごジャム、生わかめ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、食塩、パプリカ粉、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 23.9 g 18.3 g 2.1 g
16水	ごはん 珍珠丸子 野菜炒め はるさめスープ	牛乳 フライドポテト	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	じゃがいも、米、もち米、サラダ油、パン粉、はるさめ、でんぷん	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが(汁で使用)、干ししいたけ	しょうゆ、食塩、本みりん、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472 kcal 17.3 g 14.9 g 1.6 g
19土	あんかけうどん 煮豆 ブルーン クッキー	牛乳 せんべい クッキー	牛乳、金時豆、鶏肉	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、ブルーン(乾)、にんじん	だし用かつお節、だし用こんぶ、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 kcal 18.2 g 11.2 g 1.9 g
29火	ごはん かじきのみそだれ ゆで野菜 清汁	牛乳 米粉のレーズン蒸しパン	牛乳、かじき、生揚げ、調製豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	みかん、キャベツ、こまつな、干しぶどう、みずな、にんじん	だし用こんぶ、だし用かつお節、本みりん、酢、ベーキングパウダー、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 20.8 g 17.9 g 1.4 g
31木	ドックパン 塩から揚げ 紫キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 ナポリタン風ビーフン	牛乳、鶏肉、豚肉	ドックパン、ビーフン、サラダ油、米粉、マカロニ、でんぷん、きび砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、紫キャベツ、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが(汁で使用)	だし用こんぶ、だし用かつお節、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、とんかつソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 kcal 25.3 g 16.4 g 2.3 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承ください。  
★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。  
★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。  
世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>  
トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」  
→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材  
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉  
りんご・オレンジ・さけ・ゼラチン



食育ステーションの二次元コードです!